

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ ДОУ)

(ФИО ответственного)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 11.08.2025г. по 15.08.2025 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 11 августа 25													
1/04	Завтрак												
	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	176,28	1 577,75	1 323,79	40,04	30,39
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	Обед												
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	32,17	30,06	19,94	16,76	82,41	61,33	637,86	516,34	34,00	25,52
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	1,72	1,33	4,96	3,91	7,50	5,67	81,58	63,18	24,50	18,38
	Хлеб белый	1/20	1/20	27,42	26,01	11,70	10,18	40,39	27,06	376,55	303,91	3,41	2,27
	Уплотненный полдник			0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК - 181а	Макаронны отварные	130	110	18,48	16,81	15,42	14,35	85,56	75,39	554,93	498,00	0,75	0,56
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,16	2,16	4,10	4,10	18,49	18,48	119,43	119,46		
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Вт, 12 августа 25			2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	47,93	37,78	46,15	38,25	239,6	196,11	1 565,4	1 279,75	95,03	83,85
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	13,92	10,86	15,81	13,97	69,38	52,00	475,53	377,15	2,07	1,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,88	3,08	5,90	5,60	15,37	10,27	130,13	103,83	0,04	0,04
	Второй завтрак			7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
				3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
				3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72

62/11	Обед	Салат из моркови с сахаром	50	20,83	14,50	16,38	11,03	91,08	71,30	594,99	442,53	55,62	45,61
110/2004		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
ТТК-491н		Палочки рыбко-крупяные из минтая	150/5	1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
ТТК-491н		Палочки рыбко-крупяные из минтая с овощ (зелен.гор)	2/40	10,75		7,84		15,74		176,51		1,73	
520/04		Пюре картофельное	1/40/10		6,05		3,97		9,81		99,21		2,34
ТТК-258к		Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	130	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
		Хлеб "Дарницкий"	200	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
		Хлеб белый	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		Уплотненный полдник	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-495н		Десерт фруктовый Мандарин	85	10,18	9,42	11,37	10,66	75,00	68,67	443,03	408,22	36,62	35,90
ТТК-187а		Каша гречневая вязкая	130	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
		Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/20	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
		Хлеб белый	1/20	3,90	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60
		Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
		Ср, 13 августа 25	135,49 руб.	81,93	60,53	46,43	39,62	191,16	156,18	1 510,21	1 223,41	100,3	87,13
2/04	Завтрак	Бутерброд с повидлом		10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
311/04		Каша молочная рисовая жидкая с маслом	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н		Какао с молоком полусладкое	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
		Второй завтрак	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
697/04		Молоко кипяченое	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
		Обед		3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
20/2010		Салат из белокочанной капусты	40	34,97	25,33	18,35	15,20	49,21	40,39	501,78	399,76	63,01	50,47
148/04		Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
		"Останкинские"	150/25	6,53	6,39	8,22	7,76	2,86	2,22	111,50	104,33	2,23	1,82
ТТК-338к		Рагу из мякоти птицы	50/150	25,84	16,54	7,37	5,20	14,69	11,72	228,40	159,80	30,69	24,59
ТТК-503		Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
		Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-495н		Уплотненный полдник		33,15	24,01	13,28	11,07	67,41	57,12	521,79	424,09	33,28	33,18
ТТК - 341н		Десерт фруктовый Мандарин	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
ТТК-475		Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
		Чай полусладкий	200	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
		Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
		Хлеб "Дарницкий"	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		Чт, 14 августа 25	135,49 руб.	64,16	52,98	59,1	50,1	225,68	186,06	1 691,24	1 406,91	57,08	52,07
3/04	Завтрак	Бутерброд с сыром		12,72	9,94	12,10	10,28	62,58	46,87	410,08	319,68	2,16	1,69
311/04		Каша молочная манная (жидкая) с маслом	20/5	3,83	3,03	2,28	1,98	15,30	10,20	97,03	70,73	0,04	0,04
ТТК-343н		Кофейный напиток полусладкий	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
		Второй завтрак	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
698/04		Простокваша	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
		Обед		3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
13/2010		Салат из свежих огурцов	40	33,72	25,99	27,38	20,79	86,30	69,39	726,54	568,69	18,29	13,78
139/04		Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	50	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
ТТК-992		Мясо "Нежное" в соусе	200/15	10,46	9,31	6,90	6,45	13,16	9,87	156,58	134,78	12,21	9,34
			40/50	13,09	8,08	11,12	6,64	3,84	1,92	167,79	99,77	1,41	0,71

510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник			14,66	13,99	16,98	16,39	72,47	65,47	501,34	465,26	35,79	35,76
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Пт, 15 августа 25			60,61	45	61,06	46,09	230,16	183,49	1 712,58	1 328,78	114,88	98,14
	Завтрак			13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед			17,19	12,66	32,00	22,96	67,22	53,15	625,55	469,86	77,88	61,83
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,39	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,91	1,37	4,51	3,01	6,58	4,84	74,56	51,93	38,21	28,65
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,61	2,21	7,74	6,55	13,55	11,47	134,32	113,66	32,31	27,34
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			27,31	19,42	13,37	9,11	89,76	74,16	588,58	456,35	33,15	32,98
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	150/30	100/30	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Итого	317,58	252,97	261,97	217,61	1 107,29	898,12	8 057,18	6 562,64	407,33	351,58		

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			246,00	190,50	261,95	217,60	1178,00	918,00	8057,20	6306,00	229,00	203,85
В среднем в день:			49,20	38,10	52,39	43,52	235,60	183,60	1 611,44	1 261,20	45,80	40,77

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПин 2.3.12.4.3590 - 20
"Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Витами н С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова
А.Р. Гатина
Л.Р. Загидуллина